

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO/DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA de CARDÁPIO SETEMBRO DE 2024 - ESCOLAS DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL- ZONA URBANA E RURAL/ PERÍODO PARCIAL- APLV

S	T	Q	Q	S
02	03	04	05	06
Sopa de legumes com carne e mandioca. Laranja	Arroz, feijão, frango assado, abobrinha refogada e salada verde com tomate. Mamão	TAPIOCA e LEITE DE ARROZ. Salada de frutas	Carreteiro com salada de repolho e abacaxi. Banana	Arroz, batata inglesa ou doce em tiras assada, estrogonofe de carne SEM LATICÍNIOS com legumes e salada de alface.
09	10	11	12	13
Arroz, feijão, picadinho de carne, salada de pepino e cenoura. Banana	Macarronada ao molho de tomate, frango assado, salada de repolho com beterraba crua. Maça	Purê de mandioca SEM LATICÍNIOS, carne suína, vagem cozida e salada de almeirão. Morango	Sanduíche (pão caseiro. SEM LATICÍNIOS, tomate e alface) e suco de laranja	Arroz integral, peixe ao molho de leite de coco, brócolis cozido e salada de folhas verdes. Melão
16	17	18	19	20
Feijoada de legumes com carne, farofa nutritiva e couve refogada. Laranja	Bolo caseiro SEM LATICÍNIOS e suco cremoso de morango COM LEITE DE ARROZ	Risoto com ervilha, beterraba cozida e salada de acelga com tomate. Manga	Polenta, músculo ao molho, chuchu cozido e salada de folhas verdes com cenoura crua. Maça	Torta de legumes e frango SEM LATICÍNIOS e suco natural sem açúcar. Banana
23	24	25	26	27
Arroz integral, feijão, músculo ao molho, vagem cozida, cenouralada e salada de folhas verdes. Laranja	Macarrão enriquecido com oropronóbis ao molho de carne, salada de acelga com manga. Pera	Canjiquinha com carne suína, brócolis e salada de colorada com folhas verdes. Melancia	Arroz, quibe caseiro, abóbora refogada e salada de almeirão. Pêssego	Pão SEM LATICÍNIOS com doce caseiro e vitamina de frutas COM LEITE DE ARROZ sem açúcar

Obs: O cardápio da semana só poderá ser alterado se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar, através do Registro de Alteração de cardápio. As frutas da época poderão ser acrescentadas em qualquer dia do cardápio. Os tipos de frutas podem sofrer alterações, assim como as saladas e legumes.

Composição nutricional	Faixa etária/ Período parcial	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio (mg)
			(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	
	4 a 5 anos	267,77	9,5	38,27	14,25	7,0	65,23	25	42,75	170,65	62,5	243,35
	6 a 10 anos	326,86	11,75	46,86	14,5	8,0	73,68	23	53	211,74	64,5	280,15